

Sport in carrozzella – Coordinazione: Palla a sorpresa

Questo esercizio stimola numerose capacità di coordinazione: la reazione, l'orientamento e la differenziazione.



A è di fronte alla parete ad una distanza di circa 1 metro. B lancia la palla contro il muro (direttamente oppure facendola rimbalzare prima al suolo) e A l'afferra al volo. Ripetere più volte l'esercizio.

Varianti

Più facile

- Aumentare la distanza tra il giocatore A e la parete.
- Far rotolare la palla lungo il pavimento.

Più difficile

- Utilizzare due palloni. Lanciare una palla lungo il lato destro e una lungo il lato sinistro del compagno.
- Eventualmente utilizzare due palloni diversi.

Materiale: palloni da pallavolo e palline da tennis

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO